



Hoy comenzamos nuestra sección de “Tertulias @Psicopadel” con cuatro nombres que están pegando fuerte en este apasionante mundo: PADELGOOD, PADELCOMUNITAT, ELPELOTAZO y 38 MILIMETROS. Nuestros amigos de Padelgood que, con su portal www.padelgood.com llevan este deporte hasta los lugares más inospechados. También Roberto Alpiste, de la mano de @padelcomunitat, nos acerca la información más destacada del pádel de la Comunidad Valenciana... sin perder la perspectiva del pádel mundial. Una referencia en el periodismo del mundo del Pádel, Óscar Aguilar, a través de su nuevo portal elpelotazo.blogspot.es, donde nos acerca cada día de las novedades de este gran deporte. Y también Toni Berges, el director del espacio de radio 38 mm que, desde Asturias, nos acerca, cada semana, este deporte a nuestras casas desde las ondas.

Hoy nos hablan de el gran fenómeno que es el pádel a nivel de práctica deportiva: ¿qué hace que esto sea así?

Gracias a todos y esperamos que todos disfrutemos de estos (quizás otros) grandes del pádel.

PsicologiadelPadel: El pádel es un deporte muy practicado. ¿Qué es lo que hace que el pádel sea tan atractivo para que lo jueguen tanta y tan diversa gente?

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

Padelgood: Todo el que lo practica lo dice, su sencillez, no tiene limitaciones físicas, de sexo o edad, y no necesitas



grandes alardes técnicos para divertirse, además es relativamente sencillo mejorar. Así que casi cualquier persona puede practicarlo.

Además el componente social es también muy importante. Clubes por todos los rincones de España, millones de practicantes, el deporte de moda, el ir a hacer deporte acompañado lo hace más entretenido y divertido, la facilidad que te da para calmar tus ansias de competición... todos estos factores sociales y muchos más hacen que siga batiendo récords de practicantes.

@padelcomunitat: Principalmente que este deporte tiene un componente social muy influyente a la hora de poder engancharse a este deporte, al principio juegas mucho con amigos e invitas a gente que nunca lo ha practicado a que lo haga y poco a poco va enganchando a muchas personas y el que lo practique mucha y diversa gente viene asociado a que a nivel amateur es un deporte sencillo de practicar y que lo pueden hacer personas en una franja de edad muy amplia.

Elpelotazo: En mi opinión, influyen muchos factores. El primero es que no necesitas tener un gran estado de forma para poder practicarlo y divertirse. Es un deporte muy agradecido, al que le pillas el punto con relativa facilidad y en el que te lo pasas muy bien desde el primer día. El hecho de jugarlo con otras tres personas le otorga un componente social muy importante. Es habitual establecer muchos tipos de relaciones jugando al pádel, lo puedes practicar con tu pareja (novia, esposa,...) y, desde luego, hay pocos momentos tan gratificantes como el ya famoso 'tercer tiempo'.

38 mm: En mi opinión la clave radica en el dinamismo que hay en el juego y la posibilidad de encontrar una diversión y un disfrute desde el primer momento que te metes en una pista. Hay que tener en cuenta que en un elevado número de casos, una persona llega a este juego a través de un amigo o conocido con lo cual ya es una ayuda para echar a andar. Después nos encontramos con que es una actividad con un recorrido de mejora muy alto, desde que coges una pala por primera vez hasta que supuestamente encuentras tu techo pasas por una serie de momentos y situaciones que hacen que sea extremadamente atractivo el seguir adelante.

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

El universo de gente que lo practica pasa por ser muy heterogéneo tanto en edades como desde el punto de vista social. También diría que ha contribuído mucho el tema del abaratamiento del material, es raro no poder encontrar una pala por 30-35 Euros muy básica con la que comenzar a jugar con lo que muchísima gente puede llegar a él. Después otro tema importante son las amistades y también, por qué no decirlo, las relaciones sociales y profesionales que se pueden conseguir a través de nuestro deporte.

PdP: Desde el punto de vista mental o psicológico, ¿qué aspectos creéis que tiene el pádel que lo diferencian de otros deportes?

Padelgood: Como te comentaba antes, su factor social o el hacer deporte acompañados o con amigos es un factor mental importante. Después yo también veo otro factor importante a nivel psicológico: poder jugar torneos y competir, matar el gusanillo de la competición cuando una gran parte de ellos nunca en su vida han tenido la posibilidad de competir en ningún deporte. El pádel le da la oportunidad de poder competir con gente de su nivel y con facilidad, dada la cantidad de torneos que se organizan. Y porque no, aumentar nuestra autoestima y confianza cuando ganamos algún partido que otro.

@padelcomunitat: Hay varios componentes que hacen que necesites un buena concentración mental en el padel, el punto a punto es importante el no venirse abajo después de algún fallo y volver a conectarse enseguida es importantísimo, el juego rápido los parones entre juegos son determinantes a la hora de cambiar la situación y darle la vuelta a una situación negativa o a la inversa.

Elpelotazo: Como deporte que es, cuenta con unos principios generales idénticos al del resto. Tienes que estar muy concentrado, saber leer el juego, no venirse abajo cuando encadenas varios errores y, sobre todo, ser un pilar importante para el compañero. Esto es un deporte de pareja. Ni gana ni pierde uno solo. El aspecto psicológico es muy importante y estamos habituados a ver como un punto puede inclinar la balanza hacia un lado u otro. A nivel amateur, lo importante es divertirse. Ya tendremos tiempo de pensar en factores mentales cuando vayamos a competir, jejeje!!

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

38 mm: Pues aunque pudiera parecer de Perogrullo, el aspecto de estar metido entre 4 paredes ya lo hace muy diferente a otros deportes. Hay muchas personas que no son iguales dentro y fuera de la pista. Es como si jugar a pádel les



transformara en otra persona.

El hecho de jugar en pareja. Este aspecto creo que tiene una carga mental tan grande como apasionante desde el punto de vista psicológico. Llegar a compenetrarte con tu compañero puede ser tanto un proceso largo y tortuoso hasta el punto de tener que desistir en el intento como corto y gratificante como para llegar a saber lo que va a hacer en alguna situación concreta.

El proceso de aprendizaje más o menos rápido. A lo largo de todo el tiempo que llevo en el deporte (12 años) he podido comprobar como las personas que vienen de otros deportes y ya no digamos los procedentes de deportes de raqueta se familiarizan y aprenden muy rápido a jugar y eso, como ya comenté en una respuesta anterior es algo fundamental.

PdP: Desde vuestra visión especializada, ¿qué aspectos psicológicos son fundamentales para funcionar bien jugando a pádel?

Padelgood: Tener autoconfianza, una gran motivación, saber gestionar los niveles de activación necesarios en cada momento del partido, ser disciplinado y trabajar la buena relación de pareja, recordemos que en pádel ganan o pierden los dos.

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

@padelcomunitat: Aspectos como la motivación constante, la concentración tanto en el juego como entre puntos y el poder tener la capacidad de re-conectarse cuando las cosas no salen bien son puntos fundamentales a la hora de funcionar bien durante un partido. El tener la capacidad de imaginar y/o programar las jugadas en los partidos, establecerse metas o rutinas también son buenas para mantener la concentración.

Elpelotazo: Concentración, sangre fría, saber controlar los nervios, no caer en la precipitación. Muchos partidos se pierden por querer cerrar puntos sin haberlos madurado antes. La observación, el saber detectar los puntos débiles de tus rivales también pueden ser decisivos. Es cierto que estos últimos pueden ser factores más tácticos pero, sin una adecuada preparación a nivel psicológico, no se podría recurrir a ellos.

38 mm: En muchas ocasiones hay jugadores y jugadoras que utilizan el pádel como válvula de escape o medio de evasión a los problemas cotidianos. Esto tiene dos vertientes... Que realmente sea así, es decir, que ese escape y esa evasión sea total y nuestra mente esté centrada en esa hora u hora y media que vamos a jugar lo cual nos va a dar en el 90% de los casos un buen rendimiento o totalmente lo contrario, o sea, que según estamos sacando nos acordemos de la llamada a un cliente que no hemos hecho, de la bronca que tuvimos con Fulanito o de que se nos ha pasado pagar tal o cual factura... esto hará que nos descentremos y nuestro partido sea un calvario con la consecuencia también para el que tenemos al lado.

La motivación. Aunque hemos hablado del pádel como deporte social y amistoso en muchas ocasiones, cuando consigamos cierto nivel vamos a empezar a competir y para ello hay que conseguir un objetivo que comenzará siendo modesto y asequible para poco a poco convertirse en alcanzar triunfos y premios. En este camino es donde va a influir cómo estemos dispuestos a llegar y para qué, es decir, una motivación.

PdP: ¿Hasta qué punto estos aspectos son fundamentales para el espectador?

Padelgood: Realmente pienso que al espectador de a pie lo que más le gusta del pádel y en lo que de verdad se fijan es si éste la saca de la pista o el otro le da por debajo de las piernas... aunque sí es cierto que los momentos psicológicamente más intensos (como remontadas "casi

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

imposibles”, superar momentos complicados, rendir a un alto nivel en todo el partido...) hace que el pádel sea más apasionante y eso favorece al espectador y al espectáculo.

@padelcomunitat: Modestamente pienso que muy poco porcentaje de espectadores tiene en cuenta a la hora de ver los partidos el aspecto psicológico mas bien se fijan en otros aspectos del juego el ver que esta u otra pareja son fuertes físicamente o técnicamente.

Elpelotazo: Pues son vitales... En ellos está una buena parte de la esencia de este deporte. La ejecución técnica de los



golpes es un reflejo de la preparación psicológica. He visto jugadores con un talento descomunal que perdían todos los encuentros por su facilidad para 'irse' y desconectar de los partidos. Técnica, táctica y fortaleza mental son los elementos que se combinan para hacer grande a este deporte y que permiten que sea tan espectacular.

38 mm: En mi opinión hay muchos tipos de espectadores que acuden a ver partidos de pádel. Dejando de lado temas familiares o comerciales se da una circunstancia que no se aprecia en otros deportes. Salvo excepciones la gente no tiene una pareja o un jugador favorito al que anima por encima del otro sino que simplemente se sienta en su butaca de pabellón o silla de pista a ver un partido, 4 jugadores con sus defectos y virtudes pero de los cuales aprender (caso de pádel profesional o semi-profesional) o simplemente acompañar (torneos sociales o regionales).

El dinamismo que ofrece un partido y el hecho de que cada punto o cada situación del juego sea totalmente diferente a la anterior es importantísimo a la hora de ver o analizar un partido de pádel. La continuidad en el juego, ver como se desarrolla una defensa desde el fondo de la pista con globos, golpes planos, cruzados, etc. O elaborar un ataque con una buena bandeja, una bajada de pared o la búsqueda de la bola que te haga definir el punto... eso es algo que el espectador valora y sobre todo luego, los más avezados, analizan.

PdP: ¿Y para que sea tan practicado?

Padelgood: El pádel permite fomentar todos los aspectos psicológicos que hemos comentado antes, fomentar el compañerismo, en el pádel las individualidades tienen las patas muy cortas. Aumenta la autoconfianza y la motivación, ya que cuanto más juegas mejor lo haces y más te diviertes.

@padelcomunitat: Cada vez es más importante estos aspectos en la preparación de temporadas y torneos, la figura de la preparación psicológica debería de colocarse al mismo nivel que la preparación física, es igual de importante tener un buen físico como ser una pareja mental potente a niveles profesionales.

Elpelotazo: Como te digo, a nivel amateur, su importancia no es tan grande. A nuestros niveles, el secreto del pádel es la gran capacidad de diversión y el componente social que otorga a sus practicantes... He jugado a todo, desde fútbol a baloncesto, ciclismo, natación, boxeo, running... Y no me he encontrado con un deporte tan divertido como el pádel, te lo aseguro.

38 mm: Las dimensiones de las pistas y el hecho de necesitar un terreno no muy grande ha hecho que, a través de iniciativas tanto públicas como privadas, el crecimiento en pistas a lo largo de estos años se haya multiplicado exponencialmente. Esto, lógicamente, ha hecho que la población tenga sitios cercanos donde acudir a jugar a pádel.

El divertimento. Quién no ha escuchado decir a alguien que juega por primera vez ... ¿Cuándo volvemos? Eso es porque el que prueba repite y porque seguramente se lo ha pasado genial en ese tiempo que ha intentado y al final ha conseguido darle a esa pelota con ese artilugio.

PdP: ¿Cómo ves el futuro del pádel tanto a nivel de practicantes como profesional?

Padelgood: El pádel amateur no tiene techo de momento. Cada vez hay más y más instalaciones y más y más practicantes. Es el deporte de moda, pero como toda moda llegará hasta un punto desde el cual, se estabilizará o empezará a descender poco a poco hasta que se estabilice.

El pádel profesional como su propio nombre indica necesita poder ser profesional, que haya un circuito con solera, potente, importante, que acerque a los jugadores profesionales a los amateurs, cosa que actualmente no pasa. Necesita difusión a través de los medios de comunicación. Necesita patrocinadores para que los jugadores solo tengan que preocuparse de entrenar y dar lo mejor de sí en los torneos. Y como no, el pádel profesional debe abrir fronteras, la tan llamada internacionalización.

@padelcomunitat: A nivel de practicantes esta claro que el crecimiento es espectacular cada día crece el numero de



personas que empiezan a practicar este deporte pienso que eso es lo mas bonito, el componente del boca a boca. Desgraciadamente el futuro profesional parece que esta gafado siempre hay un pero y eso es lo que mas cuesta a la hora de difundir este deporte a nivel internacional, esperemos que de una vez se solucione todo por el bien de nuestro deporte.

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

Elpelotazo: Esa respuesta sería muy larga y podría escribirte un libro. Por hacer un resumen, te diré que el futuro del pádel amateur no tiene límites pero que, el profesional, dependerá de lo que jugadores, marcas, patrocinadores y demás sectores implicados quieran hacer de él... Tantas luchas internas, tanta división y tanto choque de intereses no hacen más que dar mala imagen de este deporte y a frenar un crecimiento que, desde luego, podría ser espectacular.

38 mm: Pues el número de practicantes seguirá creciendo como es lógico pensar. Creo que se debería fomentar más el pádel a nivel de menores, aunque haya un circuito consolidado con un elevado número de parejas creo que un acercamiento a través de colegios o actividades extra-escolares haría crecer mucho al pádel de menores.

Al circuito profesional no le ayuda, es más, creo que le perjudica, que se estén produciendo tantos cambios. Históricamente, nuestro deporte, siempre ha tenido demasiados intereses comerciales y los recientes cambios y modificaciones ha hecho que la gente y el espectador de a pie se dé cuenta de qué algo pasa aunque no sepa qué. Entiendo que las marcas y las empresas privadas tengan que ir unidas al deporte pero imagino que será el panorama actual lo que hace que se den situaciones en algunos casos esperpénticas.

Un periodismo de verdad. En el pádel ocurre una cosa muy curiosa que llevo apreciando todo este tiempo que llevamos con el programa de radio y es que no se hace periodismo ni de crítica, ni de primicias. Nadie dice nada malo de nadie y cuando se saben noticias o novedades no sé si es porque no se atreven a decirlo o porque han firmado una cláusula de confidencialidad a nivel poco menos que de la NASA. Y después ocurre una cosa que es la proliferación de blogs, perfiles de redes sociales que han hecho que la diversificación y la cantidad haya superado a la calidad. Luego está el tema de convertir en noticia que tal o cual jugador juegue o se ponga una camiseta con tal o cual marca... hace unos meses se paralizó el mundo porque Carolina Navarro iba a jugar con una determinada casa comercial y cuando se dio a conocer ... "todo el mundo lo sabía ya de antemano" pero nadie lo dijo... lo dicho, la NASA.

Cerrando con el tema deportivo. La incertidumbre del circuito profesional y el torrente de noticias que nada tienen que ver con el deporte en sí está haciendo que no sepamos muy bien

NUEVO Tertulia @Psicopadel 1: ¿Qué hace que el pádel sea tan practicado? (1)

Escrito por MaratDem

Domingo, 09 de Marzo de 2014 20:54 - Actualizado Lunes, 10 de Marzo de 2014 00:01

cómo y qué están preparando los jugadores. Si todo sale como se prevee y es que se celebre un circuito con 8-10 pruebas, desde mi punto de vista espero mucho de una pareja como Sanyo Gutiérrez y Maximiliano Sánchez que, aunque no derroquen a los N°1, sí consigan ponerles en más de un aprieto y opten a esa corona. En cuanto al pádel femenino espero de nuevo una igualdad absoluta aunque tengo la intuición de que puede ser el año de una jugadora como Alejandra Salazar.

PdP: Muchas gracias por vuestra colaboración y hacer que este deporte sea cada vez más practicado.

[David Peris Delcampo](#), marzo 2014